

30 TAGE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

MEINE AUFGABEN

1. Plan ausdrucken und täglich abhaken
2. Ziel aufschreiben
3. Ziel visualisieren
4. Hauptprioritäten setzen.
5. Zu regelmäßigen Uhrzeiten essen
6. Täglich einen Smoothie zu mir nehmen
7. Mein Mantra kreieren
8. Mindestens 2,5 Liter Wasser und ungesüßten Tee trinken
9. Notfallbox oder Motivationsboard basteln
10. Täglich eine Hand voll Nüsse, Kerne oder Samen und 1-2 Avocados pro Woche essen
11. Täglich mindestens 20 Minuten spazieren
12. Zu jeder Mahlzeit Obst/Gemüse essen
13. 90% satt essen
14. Zu jeder Mahlzeit eine vollwertige Kohlenhydratquelle essen
15. Mindestens 7-8 Stunden pro Nacht schlafen
16. Täglich einen Salat essen
17. Stärkendes Morgenritual finden
18. Zu jeder Mahlzeit eine Proteinquelle essen
19. Für meine neue Ernährungsweise begeistern
20. Zucker durch Kokosblütenzucker, Honig, Erythrit, Birkenzucker oder Stevia ersetzen
21. Entspannung - täglich bewusst mindestens 10 Minuten "Me-Time".
22. Rapsöl, Palmöl, Butter, Margarine, ähnliche minderwertige Öle durch Kokosöl (Braten), Hanföl und Leinöl, Avocado und Nussmus ersetzen.
23. Meinen Tag mit positiven Gedanken abschließen
24. Eine Tasse Kaffee täglich durch grünen oder schwarzen Tee ersetzen
25. Konsum von Fleisch oder Fleischersatzprodukten auf 1-2x pro Woche reduzieren
26. Essen für unterwegs vorbereiten
27. Lebensmittel aus Vorräten verschenken, die nicht mehr zur Ernährungsweise passen.
28. Zu jeder Mahlzeit etwas Grünes zu mir nehmen
29. Zufuhr von Prä- und Probiotika.
30. Belohnung.